



290 gram
groenten per
portie *

Paddenstoelen orzo met nameco

prei en verse oregano

Naast de bekende witte champignons en kastanjechampignons zijn er diverse andere lekkere paddenstoelen soorten, zoals de nameco paddenstoelen. De nameco is een kleine paddestoel en valt vooral op vanwege zijn glans en roodbruine kleur. De smaak is nootachtig en deze soort blijft ook na bereiding knapperig.

20 min | 599 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	1	2
Orzo	g	85	170	255	340
Champignons	g	150	300	400	600
Nameco paddenstoelen	g	50	100	150	200
Zadenmix	g	15	25	25	50
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	150	300	450	600
Olie en (vegan) boter	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui, knoflook en prei 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Voeg de orzo toe en bak 1 minuut mee. Schenk de bouillon erbij en laat de orzo zachtjes droog koken in circa 10-12 minuten. Schep af en toe om.
4. Veeg intussen de champignons schoon en snijd in plakjes. Pluk de nameco paddenstoelen los en veeg schoon. Verhit olie in een bakpan en roerbak de paddenstoelen 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
5. Schep de paddenstoelen door (of op) de orzo en serveer op mooie borden. Strooi de zadenmix en verse oregano erover.

Tip: Je kunt de orzo ook gewoon koken in een aparte pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

